

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
"Дом детского творчества"

Утверждаю
Директор МБОУ ДО ДДТ
Д.О. Разволяев
Приказ от 24.10.2016 №94



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО – СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«Школа черлидинга»**

возраст учащихся 8 – 10 лет
срок реализации – 1 год

Составитель:
Дракунова Анна Александровна
педагог дополнительного образования

Принята на заседании
педагогического совета МБОУ ДО ДДТ
протокол № 2 от 24.10.2016

Калтанский городской округ, 2016

Пояснительная записка.

Программа объединения «Школа черлидинга» физкультурно - спортивной направленности. Составлена на основе программы «Черлидинг», Прасолова В.А.

Данная программа оформлена в соответствии с письмом Министерства образования и науки Государственной Федерации от 11.12.2006г. № 06 – 1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей» и реализуется в творческом объединении «Школа черлидинга» МБОУДО «Дом детского творчества».

Новизна программы. Черлидинг как новый вид спорта был утвержден в России приказом министра спорта В. Фетисовым 12 февраля 2007 г., поэтому образовательные программы только начинают появляться. Черлидинг в России пользуется большой популярностью у детей и подростков. Материалы для тренировочного процесса постепенно нарабатывались федерацией «Черлидерс – группы поддержки спортивных команд», созданной в 1999 г. Сложность заключается в том, что программы «ЧИР», «ДАНС» имеют элементы из акробатики, хореографии, гимнастики, ритмики, музыкальной грамоты и др. В них используются собственные наработки по ОФП и СФП.

Актуальность программы в том, что в последние годы все большую популярность приобретает черлидинг. Вместе с тем, стремительный рост числа занимающихся черлидингом определил необходимость поиска средств и методов подготовки учащихся. Особое значение при этом отводится подготовке учащихся к соревнованиям, уровень которых также стремительно повышается.

Содержание данной программы дополнительного образования учащихся соответствует физкультурно – спортивной направленности.

Основу образовательной деятельности в черлидинге составляют средства общей физической, специально-физической и технической подготовки. Структуру соревновательных действий составляют основные компоненты: сложность и техника выполнения программы; хореография (композиционное построение, выразительность, оригинальность, динамичность); синхронно-групповая деятельность (взаимодействие, перемещение) и работа с помпонами.

В свою очередь соревновательная композиция черлидинга включает в себя выполнение разнообразных движений как самим предметом (броски и ловля, отбивы, манипуляции), так и их сочетание с движениями программы: равновесиями, поворотами, прыжками, наклонами, элементами полуакробатики.

Характерными параметрами в черлидинге является движения, лежащие в основе броска. Движение изменяется в зависимости от целей деятельности. Соответственно, цели имеют отношение к горизонтальному расстоянию, времени нахождения в воздухе, точности или скорости движения.

Процесс технического совершенствования, в ходе которого учащиеся накапливают двигательные навыки, тесно связан с образовательной

деятельностью. Анализ результатов соревновательной деятельности дает основание предположить, что в процессе технической подготовки учащихся отсутствуют рациональные и эффективные методы формирования и совершенствования техники выполнения работы с помпонами. Поэтому имеется острая необходимость концентрировать внимание в образовательной деятельности обучению и совершенствованию техники владения предметом.

Педагогическая целесообразность программы заключается в ее ориентации на определенный возраст, физическую подготовленность и пол обучающихся. Обучение выстраивается на принципах доступности, «Не навреди!», биологической целесообразности, интеграции, индивидуализации, возрастных изменений в организме, его биоритмической структуры, красоты и эстетической целесообразности, гармонизации всей системы ценностных ориентаций подростков. Программа разработана с учетом корректировки в современных условиях теоретических концепций и практики функционирования черлидинга как вида спорта.

Цель программы – на основе интересов учащихся учебного учреждения, создать и сплотить команду по черлидингу, закрепить двигательные навыки и умения, а также популяризация и развитие черлидинга.

Задачи:

- обучение разнообразным комбинациям в черлидинге;
- формирования знаний из области физической культуры и спорта;
- умение сочетать парные и групповые тренировки;
- развитие основных двигательных качеств: выносливости;
- быстроты реакций, ловкости, мышечной силы, гибкости;
- воспитание чувства коллективизма;
- формирование нравственных качеств занимающихся;
- формирование и совершенствование двигательных качеств;
- воспитание стремления к самостоятельной работе в тренировках.

Сформулированные цели и задачи способствуют воспитанию морально-волевых качеств: смелости, решительности, самостоятельности, способности к мобилизации усилий, эмоциональной устойчивости, сознательного и активного отношения к здоровью и здоровому образу жизни.

Отличительные особенности данной программы в том, что она **модифицированная**, адаптирована к условиям образовательной деятельности данного учреждения.

При реализации программы используются следующие **педагогические технологии**: технология личностно-ориентированного развивающего обучения, технология коллективного взаимообучения, коммуникативные технологии, здоровьесберегающие и игровые.

Программа рассчитана на 1 год обучения.

Возраст учащихся 8 – 14 лет.

Режим занятий обучения 36 часов по 1 часу 1 раз в неделю.

В основе образовательной деятельности лежит индивидуально-групповая работа, которая позволяет дифференцированно и с учетом возрастных,

психологических особенностей подойти к каждому учащемуся. Численность группы не менее 12 человек, что является целесообразным.

Занятия делятся: теоретические, практические и комбинированные, проводятся по группам и подгруппам. Занятия проходят по плану: рассказ, показ, повторение.

Стимулирующим методом является поощрение (похвала, одобрение, благодарность).

Для осуществления образовательной деятельности на занятиях используются следующие **формы занятий** игра, конкурс, соревнования, показательные выступления.

Способы осуществления результативности: соревнования, показательные выступления.

Учебно-тематический план

№ п\п	Содержание разделов	Количество часов	
		теория	практика
1	Раздел: понятие черлидинга.	1.5	1.5
2	Раздел: программа «ЧИР».	0.5	14.5
3	Раздел: программа «ДАНС».	0.5	14.5
4	Раздел: показательные выступления.	-	2
Итого: 72		2.5	33.5

Содержание программы:

1Раздел: понятие черлидинга.

Теория: знакомство с группой. Техника безопасности. Правила личной гигиены на занятиях. Профилактика травматизма. Знакомство с программой на год. История развития черлидинга.

Практика: просмотр и обсуждение записей выступления других команд, подвижные игры.

2Раздел: программа «Чир»

Теория: развитие программы «Чир».

Практика: разучивание базовых положений: рук, ног, выпадов, стоек. Разучивание простых кричалок, подвижные игры.

Базовые положения кистей рук – клинок, подсвечник, ведра, кинжалы. Два основных хлопка: класп и кэп.

Базовые положения ног – ноги вместе или врозь, колени согнуты, перекрещивание ног.

Выпады: стоя вперед, стоя в стороны, стоя назад.

Стойки: на коленях, на правом левом колене, на колене – другая нога в сторону на носок, стойка на колене – другая нога согнута в сторону.

Простые кричалки. Виды движений под музыку. Упражнения на выносливость, гибкость, координацию.

3 Раздел: программа «Данс»

Теория: техника выполнения обязательных элементов

программе «Данс». Основные ошибки и травматизм при выполнении сложных элементов.

Практика: обязательные элементы: пируэты, шпагаты, лип – прыжки, чир – прыжки. Танцевальные шаги.

4 Раздел: показательные выступления в группах и секциях перед черлидерами и их родителями.

Ожидаемые результаты

По окончании учебной программы учащиеся **должны знать:**

- правила личной гигиены, соблюдать санитарно-гигиенические нормы;
- правила техники безопасности;
- знать технику выполнения упражнений;

- исполнения движений;
- ориентировка в пространстве;
- умение повторять за педагогом;
- умение слушать музыку и выполнять определенные упражнения;
- танец группы поддержки.

Материально-техническая база.

Для реализации программы необходим хорошо освещенный *учебный кабинет*, рассчитанный на 12 учащихся.

Перечень необходимого оборудования:

- обручи
- скакалка
- мат
- мячи
- гимнастическое палки
- стулья
- гантели
- костюмы
- помпоны

Список литературы:

При составлении программы использовались следующие интернет - ресурсы

1. ru.wikipedia.org/wiki/Чирлидинг
2. <http://cheerleading.ru/>
3. <http://cheerleading.spb.ru/>
4. <http://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/03/05/programma-cherliding>

Стойки

		
КЛИНОК	«ПОДСВЕЧНИК»	«ВЕДРА»
		
«КИНЖАЛЫ»	«КЛАСП»	«КЛЭП»
		
основная стойка	стойка «ти»	стойка кулаки на бедра

		
стойка «хай Ви»	стойка «лоу Ви»	стойка «ломаноеТи»
		
стойка лук и стрела правая	стойка «лоутачдаун»	стойка лук и стрела левая

		
стойка диагональ правая	стойка «хайтачдаун»	стойка диагональ левая
		
стойка «Кэй левая»	стойка «Кэй правая»	стойка «тэйбл топ»
		
стойка «панч»	стойка «форвард панч»	стойка «индеец»
		
стойка «1\2 хай Ви правая»	стойка «чек мак»	стойка «1\2 хай Ви левая»
		
стойка «1\2 лоу Ви правая»	стойка «мускулистый мужчина»	стойка «1\2 лоу Ви левая»
		
стойка «Эл правая»		стойка «Эл левая»

Приложение 2

**Календарно-тематическое планирование на 2016-2017 г. Творческого
объединения «Школа черлидинга».**

(физкультурно - спортивной направленность)

Руководитель Дракунова А.А

Раздел	№ п/п	Дата	Содержание занятий.	Количество часов		Коррекция
				Теори я	Практи ка	
1. Понятие черлидинг.	1.		Вводное занятие. Игры на знакомство.	0.5	0.5	
	2.		Техника безопасности. Правила личной гигиены.	0.5	0.5	
	3.		История развития черлидинга.	1		
	4.		Просмотр и обсуждение записей выступления других команд, подвижные игры.		1	
2. Программа «ЧИР».	5.		Программа «Чир», развитие.		1	
	6.		Базовые положения рук.		1	
	7.		Базовые положения рук.		1	
	8.		Два основных хлопка (клапс и кэп).		1	
	9.		Базовые положения ног.		1	
	10.		Базовые положения ног.		1	
	11.		Выпады вперед и в стороны.		1	
	12.		Выпады вперед и в стороны.		1	
	13.		Стойка на коленях, на правом левом колене.		1	
	14.		Стойка на колене – другая нога в сторону на носок, стойка на колене – другая нога согнута в сторону.		1	
	15.		Простые кричалки. Виды движений под музыку.		1	
	16.		Простые кричалки. Виды движений под музыку.		1	
	17.		Упражнения на выносливость.		1	
	18.		Упражнения на гибкость.		1	
	19.		Упражнения на координацию.		1	
3. Программа «ДАНС»	20.		Программа «Данс», развитие.	0.5	0.5	
	21.		Элементы техники «Данс».		1	
	22.		Элементы техники «Данс».		1	
	23.		Элементы техники «Данс».		1	
	24.		Пируэты, шпагаты.		1	
	25.		Пируэты, шпагаты.		1	
	26.		Пируэты, шпагаты.		1	
	27.		Лип – прыжки, чир – прыжки.		1	
	28.		Лип – прыжки, чир – прыжки.		1	

	29.		Лип – прыжки, чир – прыжки.		1	
	30.		Танцевальные шаги.		1	
	31.		Танцевальные шаги.		1	
	32.		Танцевальные шаги.		1	
	33.		Основные ошибки и травматизм.		1	
	34.		Основные ошибки и травматизм.		1	
4.Показательные выступления.	35.		Показательные выступления.		1	
	36.		Подведение итогов.		1	
Итого: 32				2.5	33.5	